



## Pilates

In diesem Kurs trainierst du auf eine optimale Haltung - egal welches Ausgangsniveau du hast. Pilates kommt ursprünglich aus dem Tanz und wird heute als modernes Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining verwendet. Im Fokus steht dabei immer die Körpermitte, wodurch Rückenbeschwerden vorgebeugt wird oder diese reduziert werden.

Das Training eignet sich somit für Frau UND Mann.

Die Freizeitsportabteilung bietet ab dem 20.09.2022 diesen Kurs im Gymnastikraum des TSV in Althausen-Neunkirchen unter der Leitung von Angelina Schmitt an.

Der Kurs findet jeweils dienstags von 17.15 bis 18.15 Uhr an folgenden Terminen statt:

20., 27. September;  
04., 11., 18., 25. Oktober;  
08., 15. November 2022.

Die Kursgebühren betragen für:

- Mitglieder des TSV bis 18 Jahren: 14,40 €
- Nichtmitglieder des TSV bis 18 Jahren: 20,00 €
- Mitglieder des TSV ab 18 Jahren: 24,00 €
- Nichtmitglieder des TSV ab 18 Jahren: 36,00 €

Die Kursgebühr ist am ersten Termin in bar zu bezahlen!

Bitte ein großes Handtuch mitbringen!

Anmeldungen bei Angelina Schmitt unter 0152-58543719 oder  
schmittangelina@aol.com.